



Pastel Pastor al Suroeste

Sirve: 6o50 Servings

6 Servings

50 Servings

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Caldo de pollo	2 oz.		80 oz.	
Maicena		2 Cda		1taza 1 Cda
Maiz	6 oz.		50 oz.	
frijoles negros cocidos y				

espinaca cocida, escurrida y picada		3 taza		25 taza
coliflor cocido, escurrido y puré		3 taza		25 taza
Salsa de tomate en lata	12 oz		100 oz	
Queso cheddar rayado	1 oz		8 oz	
Pavo molido	12 oz		100 oz	
Agua	8 oz		20 oz	

Preparación

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Pele, corte y ponga la calabaza al vapor hasta que este blanda. Luego haga un puré.
3. Cocine el pavo hasta que esté cocinado por dentro, desmenúcelo y escúrralo bien. Añada el caldo de pollo, agua y maicena y haga un pequeño bizcocho.
4. Ponga al vapor la espinaca congelada hasta que esté completamente caliente. Escúrrala BIEN. Luego córtela en trozos pequeños.
5. Pele y pique finamente la cebolla.
7. Tueste el comino en un poco de agua. Agregue el maíz congelado y frijoles negros escurridos.
8. Vierta suficiente salsa de tomate en el fondo de la cacerola para cubrir el sartén.
9. Vierta la carne de res en la salsa de tomate que está en la sartén.
10. Añada el maíz y frijoles. Luego cúbralos con una pequeña cantidad de salsa de tomate.
11. Haga capas con la calabaza, espinaca y por último con

el coliflor.

12. Espolvoree ligeramente con queso cheddar.

13. Hornee por lo menos durante 10 minutos hasta que esté completamente caliente y el queso se haya derretido.

Origen: Columbiana Middle School (Recipes for Healthy Kids Competition)